

مقياس ييل براون للوسواس القهري

Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale (Y-BOCS)

اسم المريض: .... **رقم الملف:** .... **التاريخ:** ....

رجاءً .. ضع علامة (✓) على يمين الجملة التي توضح معدل حدوث كل بند خلال السبعة أيام الماضية بما فيها وقت هذه الجلسة.

١- مقدار الوقت الذي تستغرقه الأفكار الوسواسية

□	٠	لاشيء
□	١	أقل من ساعة في اليوم ، أو تتكرر أحيانا (بمعدل ٨ مرات فأقل يوميا)
□	٢	من ساعة إلى ٣ ساعات في اليوم، أو تتكرر كثيرا (أكثر من ٨ مرات في اليوم لكن معظم ساعات اليوم خالية من الأفكار الوسواسية).
□	٣	من ٣ إلى ٨ ساعات في اليوم ، أو تحدث كثيرا جدا (تحدث أكثر من ٨ مرات في اليوم وفي معظم ساعات اليوم)
□	٤	أكثر من ٨ ساعات في اليوم ، أو تحدث بشكل دائم (أكثر من تحملها ونادرا ما ماتمر ساعة بدون وساوس كثيرة)

٢- مقدار التعارض الذي تحدثه الأفكار الوسواسية مع نشاطاتك الاجتماعية والعملية.

□	٠	لايوجد
□	١	تعارض خفيف مع النشاطات الاجتماعية أو العملية ولكن النشاط العام لا يتأثر.
□	٢	تعارض واضح في النشاطات الاجتماعية أو العملية ولكن يمكن السيطرة عليه.
□	٣	تسبب خللا كبيرا في أداء النشاطات الاجتماعية أو العملية.
□	٤	تسبب خللا بليغا.

٣- مقدار التوتر والقلق المصاحب للأفكار الوسواسية.

□	٠	لا يوجد
□	١	خفيف (أحيانا) ، ليس مزعجا.
□	٢	متوسط (غالبا) ومزعجا ولكن يمكن السيطرة عليه.
□	٣	شديد (أغلب الوقت) ومزعج جدا .
□	٤	توتر بليغ (دائم) لحد الإعاقة تقريبا .

٤- مقدار الجهد الذي المبذول في مقاومة الأفكار الوسواسية (بغض النظر عن نجاحك في المقاومة).

□	٠	لا أبذل جهدا حتى أقاوم دائما (أو أن الأفكار قليلة جدا بحيث لا حاجة للمقاومة).
□	١	أحاول أن أقاوم معظم الوقت.
□	٢	أبذل بعض الجهد حتى أقاوم.
□	٣	أستسلم لكل الأفكار الوسواسية بدون محاولة للسيطرة عليها، وإن حاولت السيطرة فيكون بعد تردد.
□	٤	أستسلم كلية وبإرادتي للأفكار الوسواسية كلها.

٥- مقدار سيطرتك على الأفكار الوسواسية

□	٠	سيطرة تامة.
□	١	سيطرة كبيرة، عادة يمكنني أن أوقف أو أصرف انتباهي عن الوسواس عند بذل بعض الجهد والتركيز.
□	٢	سيطرة متوسطة، بعض الأحيان استطيع إيقاف أو صرف انتباهي عن الوسواس.
□	٣	سيطرة قليلة، نادرا ما أنجح في إيقاف الوساوس، أستطيع فقط صرف الانتباه وبصعوبة.
□	٤	لا سيطرة ، نادرا ما أستطيع صرف الانتباه عن الوساوس ولو للحظات قليلة.

مجموع الدرجات = (   )

٦- مقدار الوقت الذي تمضيه في القيام بالأفعال القهرية

□	٠	لاشيء
□	١	أقل من ساعة في اليوم ، أو تقوم بالأفعال أحيانا (لا تزيد عن ٨ مرات في اليوم)
□	٢	من ساعة إلى ثلاث ساعات في اليوم، أو تقوم بالأفعال كثيرا (أكثر من ٨ مرات في اليوم ولكن معظم الساعات تخلو من الأفعال القهرية)
□	٣	أكثر من ثلاث ساعات في اليوم ، أو تقوم بالأفعال كثيرا جدا (أكثر من ٨ مرات في اليوم وخلال معظم ساعات اليوم) .
□	٤	أكثر من ٨ ساعات في اليوم أو تقوم بالأفعال بشكل دائم (أكثر من أن تحصيها ونادرا ماتمر ساعة لا تقوم فيها بالأفعال)

٧- مقدار التعارض الذي تحدثه الأفعال القهرية في نشاطاتك الاجتماعية والعملية

□	٠	لا يوجد
□	١	تعارض خفيف مع النشاطات الاجتماعية أو العملية ، ولكن النشاط العام لا يتأثر
□	٢	تعارض واضح مع النشاطات الاجتماعية أو العملية ولكن يمكن السيطرة عليه
□	٣	تسبب خللا كبيرا في أداء النشاطات الاجتماعية أو العملية
□	٤	تسبب عجزا كبيرا

٨- مقدار التوتر والقلق الناتج في حال الامتناع عن القيام بالأفعال القهرية

□	٠	لا يوجد
□	١	قلق بسيط عند الامتناع عن القيام بالأفعال .
□	٢	يظهر القلق لكن يمكن تحمله.
□	٣	قلق واضح ومزعج للغاية.
□	٤	قلق شديد يسبب عجزا بليغا.

٩- مقدار الجهد المبذول في مقاومة الأفعال القهرية (بغض النظر عن مدى نجاحك في المقاومة)

□	٠	أبذل جهدا حتى أقاوم دائما (أو أن الأفعال القهرية قليلة بحيث لا حاجة للمقاومة)
□	١	أحاول أن أقاوم معظم الوقت
□	٢	أعمل بعض المحاولات للمقاومة.
□	٣	استسلم لكل الأفعال القهرية بدون محاولة للسيطرة عليها ، وإن حاولت السيطرة فيكون بعد تردد.
□	٤	أستسلم كلية وبإرادتي لكل الأفعال القهرية.

١٠- مقدار سيطرتك على الأفعال القهرية

□	٠	سيطرة تامة.
□	١	عادة ما أوقف الأفعال القهرية بصعوبة
□	٢	أحيانا أستطيع إيقاف الأفعال القهرية بصعوبة.
□	٣	أستطيع بصعوبة أن أؤخر - فقط - الأفعال القهرية لكن يجب على القيام بها حتى النهاية.
□	٤	نادرا ما أستطيع أن أؤخر القيام بالأفعال القهرية ولو للحظات.

مجموع الدرجات = (   )

مجموع الدرجات الكلي = (   )

التصحيح

ماذا يعني تقييمك في مقاس ييل - براون للوسواس القهري:

المعدل في مقياس ييل - براون للوسواس القهري	شدة اضطراب الوسواس القهري
صفر - ٧	خفيف جدا
٨ -١٥	خفيف
١٦ - ٢٣	متوسط
٢٤ - ٣١	ملحوظ
٣٢ - ٤٠	شديد

صفر - ٧: أعراض وسواس قهري خفيفة جدا. في الغالب لا تحتاج إلى العلاج إلا إذا كان معدلا قليلا لأنك تتجنب مواقف كثيرة أو لديك أفعال قهرية فقط أو وسواس فقط.

٨ - ١٥: أعراض خفيفة والتي من المحتمل أن تتعارض في حياتك بطرق ملحوظة. (إذا كان لديك وسواس أو أفكار فهذا يعني شدة متوسطة)

١٦ - ٢٣: أعراض متوسطة ، إحراز ١٦ نقطة هو الحد الأدنى المطلوب لدخول دراسات علاج اضطراب الوسواس القهري.

٢٤ - ٣١ : أعراض ملحوظة والتي من المحتمل أن تفسد نوعية حياتك بصورة كبيرة.

٣٢ - ٤٠: أعراض شديدة والتي من المحتمل أن تسبب عجزا بالغا. قد تحتاج إلى علاج يقوم به اختصاصي في اضطراب الوسواس القهري.